POLSKI CZERWONY KRZYŻ

CHRONI
RATUJE

Nr. 4-ty

Rok 1935



W 104-tą rocznicę bitwy pod Iganiami Koła Ml. P.C.K. z Siedlec złożyły hołd poległym za wolność Ojczyzny.

TREŚĆ NUMERU:

SOMMAIRE:

Na okładce:

W 104-tą rocznicę bitwy pod Iganiami, Koła Młodzieży P.C.K. z Siedlec złożyły hołd poległym za wolność Ojczyzny.

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM.

Nr. 4-ty WARSZAWA W MAJU 1935 R. ROK XV

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE

ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Kom. Red.: Dr. B. Zakliński, Leopold Rutkowski, Dr. T. Dzierzkowski, M. Ulrichsowa. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Głów. P. C. K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10—2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.540.
Prenumerata roczna 5 zł., zagranicą 1 dol.

Sport jako uzupełnienie działalności Polskiego Czerwonego Krzyża

Akcja PCK., zataczająca coraz to szersze kręgi, sięgająca do najistotniejszych zagadnień higjeny ratownictwa i obrony przeciwgazowej ludności cywilnej, przyczyniła się do wzmożonej działalności wyszkoleniowej wśród placówek, rozrzuconych na całym obszarze Rzeczypospolitej. Trudno sobie wyobrazić rozwój tej działalności bez uwzględnienia czynnika o olbrzymiej wartości wychowawczo-społecznej i zdrowotnej sportu.

Sport — tak często używane dzisiaj słowo, a tak mało zrozumiałe dla ogółu. Mieści się w tem słowie pojęcie wysiłku, pojęcie walki o piękno i o siłę, o sprawność i o zdrowie.

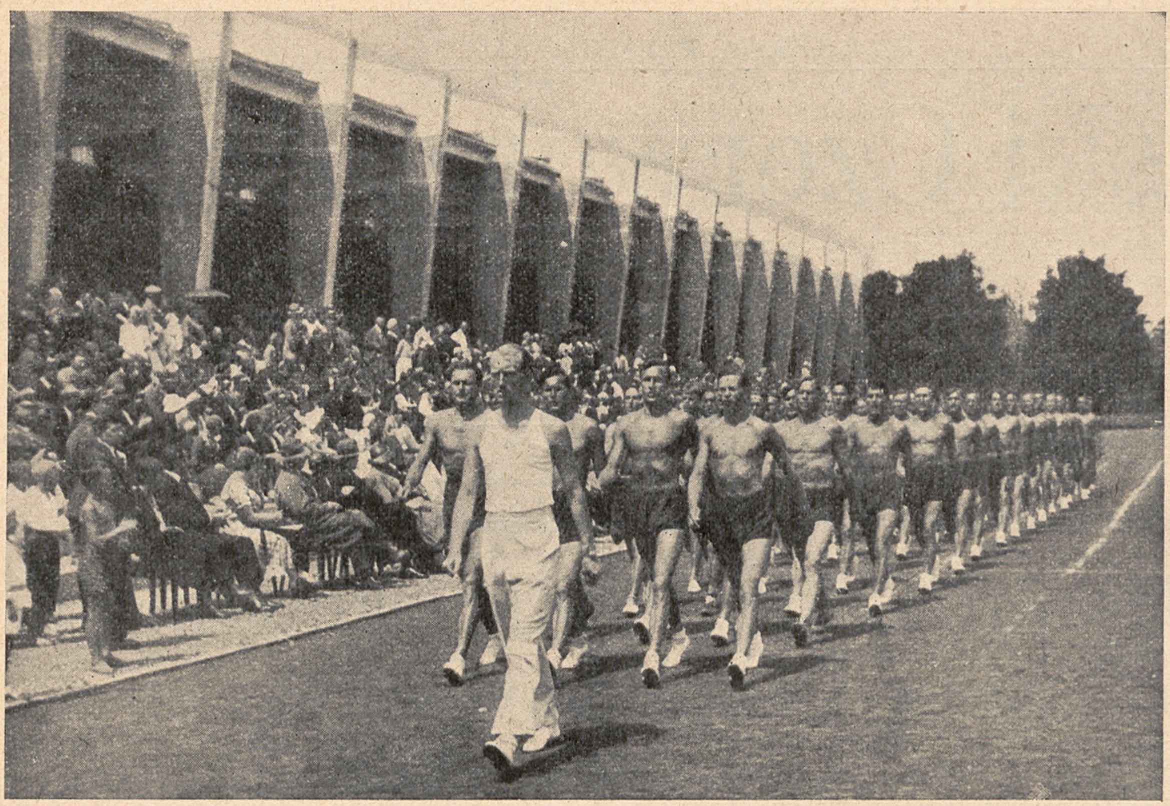
Łatwiej, a może i wygodniej oddać się bierności, lenistwu, egoizmowi, niż być czynnym, pracowitym, altruistą, a jednak dążymy do lepszego, choć osiągnąć je możemy tylko drogą długotrwałej walki i doskonalenia się, a walcząc z własnem „ja" oraz z mnóstwem napotykanych trudności, wzmacniamy swój organizm, wzmagamy swe siły i doskonalimy ducha.

Wychowanie fizyczne obejmuje rozwój fizyczny człowieka od zarania jego istnienia. Każdy okres życia ma w tym kierunku odrębne potrzeby, które znajdują swoje uwzględnienie w sposobie pracy nad doskonaleniem człowieka. Sposoby te są różne w zależności od wieku, „płci", usprawnienia osobnika, a wszystkie składają się na ogólne pojęcie wychowania fizycznego. Sport stanowi jeden z działów wychowania fizycznego, stanowi jego koronę. Charakterystyczną cechą sportu jest występujący w nim moment walki, czy to bezpośredniej, jak w boksie, zapaśnictwie, szermierce, walki z przeciwnikiem rzeczywistym, czy też — jak w łucznictwie lub strzelnictwie, z przeciwnikiem urojonym, czy też walki pośredniej, umówionej, jak w lekkiej atletyce, kolarstwie, narciarstwie, żeglarstwie, wioślarstwie, pływaniu, automobilizmie, motocykliźmie, lotnictwie, jeździectwie i t. d.

W jednych rodzajach sportu widzimy walkę z siłami natury, w innych — wykorzystanie tych sił. Gry sportowe stanowią grupę sportów bardziej, że tak powiem, wyrafinowanych, obłożonych szeregiem przepisów i prawideł, ale jakże piękną w swej formie i treści, jakże ważną w wychowawczem i społecznem znaczeniu sportu.

Poza temi sportami mamy jeszcze szereg sportów turystycznych (turystyka piesza, wodna, kolarska, narciarska, górska), są to sporty niezmiernie korzystne dla zdrowia, a pozatem mające ważne znaczenie, ze względu na wartości krajoznawcze.

Jak widać, moment walki, czy to z przeciwnikiem rzeczywistym, czy też urojonym, walki o zasadę, czy walki z siłami natury dominuje w sporcie, a występuje on w psychice ludzkiej całkiem podświadomie. Emulacja — dążenie do lepszego wyniku, do wysunięcia się na czoło, przejawia się wybitnie w sporcie (szczeg. w lekkiej atletyce). W innych rodzajach sportu, uprawianych zbiorowo,



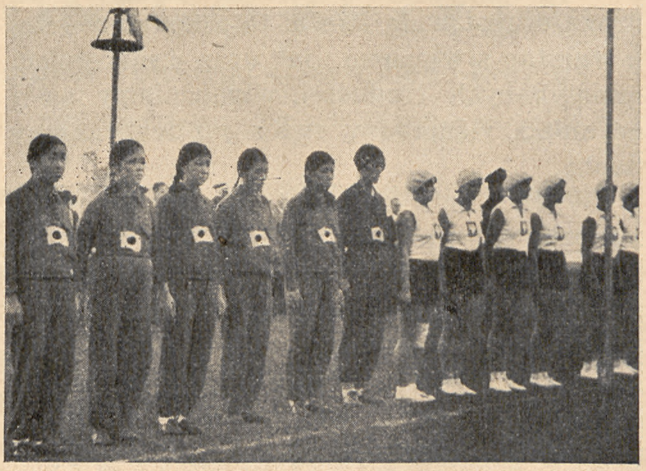
Zakończenie roku szkolnego w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego na Bielanach: defilada

musi wystąpić zbiorowy wysiłek, a jednocześnie współżycie i współdziałanie, które się składają na kardynalne zalety społeczno-wychowawcze sportu. Pojęcie sportu nie istniało dawniej, gdy życie było proste, ale wymagało od człowieka „formy" — bez której w walce o byt musiałby ulec. „Formę" tą zdobywał człowiek przeszłości w walkach zbrojnych, w pracy fizycznej, w zdobywaniu żywności i t. d. Dzisiejsze życie jest bardziej złożone, a jednocześnie obfituje w szereg ułatwień (maszyny, auta, tramwaje i t. p.), które z jednej strony obniżają jego „formę", z drugiej — działają szkodliwie, rozwijając pewne części ciała na niekorzyść, a często kosztem drugich. Przeciwdziałają temu sporty. Rozwijają one systematycznie i symetrycznie całe ciało, wzmagają energję i siły. Jeśli dodamy do tego zadowolenie, które nam daje uprawianie sportu, jeśli uwzględnimy zasadę, że w sporcie każdy ruch jest dobry, bo zbliża nas do przyrody, że płuca napełnia świeżem powietrzem, a mięśnie napina do wysiłku, kształci system nerwowy i wyrabia wolę zwycięstwa i zaufanie we własne siły, będziemy mieli zgrubsza przedstawione korzyści, jakie daje sport.

Sport daje radość życia i wytwarza entuzjazm, bez którego nie można dokonać rzeczy wielkich. To też „sportować" musi każdy, kto chce się utrzymać w formie na powierzchni wartko toczącego się życia, gdyż wiedzieć musi, że utrata tej formy grozi mu pozostaniem w tyle, ba, nieosiągnięciem zamierzeń, niewypełnieniem zadań, postawionych jednostce przez społeczeństwo, przez organizację. Przeto minimalnym programem każdego obywatela Rzeczypospolitej, a w pierwszym rzędzie — członka PCK. musi być zdobycie P. O. S. (Państwowej Odznaki Sportowej).

Zdobycie i utrzymanie P. O. S. wymaga stałego treningu, wymaga wielostronności sportowej, rozwija znakomicie i ciało i umysł, zaprawiając obywatela do trudów i prowadząc do zwycięstwa.

Dr. med. Juljusz Majkowski
(Warszawa).



Lekkoatletyczny mecz kobiecy Polska — Japonja w Warszawie (r. 1934), Polska zwyciężyła.

LOGIKA I HIGJENA

Fakty, usystematyzowane i powiązane według praw logiki, tworzą nauki przyrodnicze. A więc i higjena, jako jeden z działów przyrodniczej wiedzy, składa się również z obserwacji natury i z pochodnych związków, znalezionych na drodze prawidłowego rozumowania.

Pierwszy z tych elementów — stwierdzanie zjawisk — należy do dziedziny bardzo trudnej i obszernej. Nie odszukano jeszcze klucza do rozwiązania zagadki takiego czy innego bytu. Pytania można rozstrzygać w rozmaitych płaszczyznach, lecz zawsze kiedyś staniemy wobec braku odpowiedzi. Dlaczego zjawiły się pewne istnienia, dlaczego powstały pewne właściwości, dlaczego są pewne różnice, lub podobieństwa? Nie znamy przyczyn, które każą wodzie być najgęstszą przy temperaturze 4, a zamarznąć pod normalnem ciśnieniem przy 0 stopni. Ponadto badania utrudnione są przez złudzenia zmysłów i, bądź co bądź, niedokładność pomiarów. Mimo to stwierdzamy bez objaśnienia wiele zjawisk na tyle ściśle i objektywnie, że nawet udaje się przewidywać skutki w odległej przyszłości.

Znacznie łatwiejsza sprawa jest z wnioskowaniem. Zastosowanie logiki nie należy do zadań trudnych i nie zawodzi, o ile tylko założenie zostało wybrane prawidłowo. Tak nazywany „zdrowy sens", „chłopski rozum" mogą oddać nieporównanie większe usługi, niż wyłącznie pamięciowe przyswojenie rozmaitych zaleceń.

Zacznijmy od faktów powszechnie znanych. Przy każdem odetchnięciu wprowadzamy do organizmu przeszło 6 gramów powietrza. Policzywszy ilość odetchnięć podczas doby, okaże się, że przez nasze płuca przechodzi dziennie sto kilkadziesiąt kilogramów powietrza, t. j. więcej, niż normalna waga całego organizmu. Wiemy również z doświadczenia, że waga pokarmu dziennego dochodzi zaledwie do paru kilogramów, a mimo to zepsuty pokarm wyraźnie szkodzi zdrowiu. Czy wobec tego nie nasuwa się logiczny wniosek, że tembardziej należy zwracać uwagę na czystość powietrza przy tak ogromnej konsumcji? Gdybyśmy nawet uwzględnili tylko zużycie tlenu przez płuca, to i wtedy otrzymamy tak poważne liczby, że higjenę oddychania trzeba postawić na pierwszem miejscu.

Oddychamy zresztą nietylko przez płuca. Pory naszej skóry wchłaniają gaz i wystarczy pokryć całe ciało warstwą gumy arabskiej, t. j. zakleić pory, ażeby człowiek umarł. Smutnego doświadczenia dostarczyły czasy Odrodzenia, kiedy w rozmaitych uroczystościach złocono dzieci, które później ginęły bez ratunku. Czy w takim razie logika nie wskazuje na konieczność, a conajmniej na pożytek częstej kąpieli?

Jedno ze wskazań zdrowotnych zaleca dobrze pogryść pożywienie, ażeby żołądek otrzymał je w stanie rozdrobnionym, a więc łatwiejszym do dalszej przeróbki. Możnaby sądzić, że wystarczy rozmoczyć twarde pokarmy i oszczędzić pracy zębom. Zamiast trudzić się roztarciem bułki, lepiej zanurzyć ją w kawie lub herbacie, a już taka papka nie sprawi kłopotu w dalszym biegu przez przewód pokarmowy. Tymczasem tak nie jest. Błąd logiczny polega na tem, że nie uwzględniliśmy ogromnej roli śliny w procesie trawienia. Dokładne żucie pokarmu jest zawsze połączone z wydajną działalnością gruczołów ślinowych, które pozostałyby nieczynne przy mechanicznem połykaniu pożywienia.

Przykłady możnaby mnożyć bez liku. Wnikliwy czytelnik sam potrafi poddać analizie wiele higjenicznych zaleceń i zauważyć niesłychaną prostotę w łańcuchu założeń i wniosków. Zatrzymamy się teraz przy pewnej specyficznej grupie zjawisk, które dają się coraz trudniej zauważyć w miarę postępu — kultury i wiedzy.

Wygląda to na paradoks, a jednak musimy się zgodzić, że w niektórych dziedzinach przewyższają nas ludy pierwotne, a tembardziej zwierzęta. Znakomity botanik Pfeffer twierdził, że przy rozpoznawaniu trujących roślin schyla czoło przed... krową. To określamy wyrazem instynkt, czyli nie objaśniamy sprawy, a dajemy wyraz. Poprzestając na stwierdzeniu faktu, nie możemy jed-



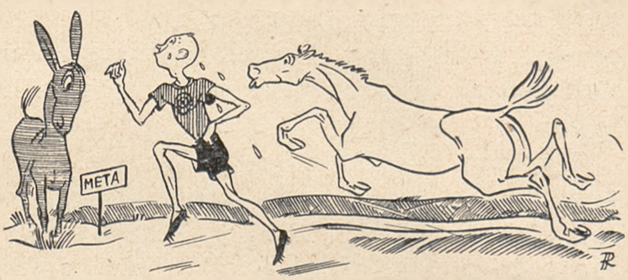
nak zaprzeczyć, że zdobywana mądrość ludzka unicestwia owe instynkty, owe tajemnicze uzdolnienia organizmu. Po co nam dobry wzrok, jeśli posiadamy okulary, mikroskopy, lunety? Po co nadzwyczajny węch, jeśli możemy wykształcić wyżła do pomocy? Po co przeczucie zbliżania się zimy, jeśli mamy kalendarze?

Gdyby atrofja instynktów obronnych była zupełną, to człowiek musiałby uregulować swoje życie według kanonów wiedzy, porzucić wszelkie rozumowanie osobiste i poddać się dyscyplinie naukowej. Niepodobna przecież robić z samego siebie świnki morskiej i w każdym nastręczającym się wypadku dokonywać na sobie fizjologicznych doświadczeń. Ale na szczęście istnieją nadal instynktowne potrzeby organizmu, które przemawiają już cicho i niewyraźnie, niemniej jednak dają się usłyszeć. Uleganie temu głosowi natury i dalsze logiczne wnioskowanie jest jednym z kardynalnych nakazów codziennej higjeny.

Rozważmy chociażby taki przykład. Dawniejsze pokolenia, a może i dzisiaj zdarzają się podobne wypadki, uważały za stosowne zmuszać dzieci do jedzenia niesmakujących im potraw. Nazywało się to wyrabianiem charakteru. Nie lubisz dyni? No, to dostaniesz dynię dwa razy na dzień. Współczesna nauka dowiodła z całą stanowczością, że jest to poprostu zatruwanie organizmu, powstrzymywanie w rozwoju, głupie i okrutne niszczenie zdrowia. Więcej nawet stwierdzono, bo znaleziono ścisły związek pomiędzy dobrym humorem, pogodą ducha, a wydzielaniem się soków żołądkowych i prawidłowym procesem trawienia. Jeśli w naturalnym odruchu podczas zimna, które jest naukową fikcją, a rzeczywistością tylko w odczuciu ludzkiem, okrywamy się lepiej, to równie naturalnym odruchem i logicznym wnioskiem ma być odrzucenie pożywienia wstrętnego.

Rzecz prosta, nakazem, lub też rozluźnieniem woli, możemy zgwałcić naturę i przekroczyć normy organiczne. Możemy nadmiernie jeść, pić, używać sportów, znosić nawet trucizny pod postacią rozmaitych narkotyków. A jednak nie bez powodu i głębszego znaczenia dziecko wymiotuje po wypaleniu pierwszych papierosów. Logika nakazuje tutaj uwzględnić protest natury i natychmiast odrzucić szkodliwą nikotynę.

Brakiem umiaru grzeszy dzisiaj rodzaj sportów rekordowych. Tymczasem powinniśmy sobie wyraźnie powiedzieć, że każdy sportowiec rekordzista jest wynaturzonym potworkiem, wyłamującym się z harmonji przyrodzonej. Człowiek, który biegnie z szybkością konia, jest osłem, a już conajmniej nieszczęśliwym kaleką. Nadmierny rozrost



pewnych organów jest równie dobrze ułomnością, jak ich zanik. Wystarczy obliczyć działalność serca, płuc, muskułów i porównać z normalną wydajnością organizmu ludzkiego, albo, prościej, posłuchać się instynktu protestującego i wyprowadzić logiczny wniosek.

Zdawna już przyrodnicy stworzyli aforyzm, że natura nie lubi skoków. W gruncie rzeczy jest to odmienne sformułowanie praw ewolucji. Niema sposobu, ażeby lód zamienił się odrazu w gaz, nie przechodząc przez stan ciekły — wodę. Szklanka pęknie, jeśli do ochłodzonej nalejemy nagle gorącego płynu, ale ta sama szklanka pozostanie doskonale w całości przy stopniowem nagrzewaniu. Procesy zmienne mogą być skrócone do pewnych ostatecznych granic, lecz ich przekroczenie pociąga za sobą zawsze gwałtowne organiczne wstrząsy. Wystarczy stwierdzenie powyższej zasady, ażeby logika zaprowadziła do wielu higjenicznych wskazań. A więc, nie można wróżyć długowieczności ludziom, kąpiącym się zimą w przerębli, nie można się dziwić przeziębieniom przy raptownych różnicach temperatur, nie można oczekiwać zdrowia od nieregularnego trybu życia.

Nasze rozważania opierały się wyłącznie na dwu elementach: obserwacji natury i logicznem wnioskowaniu. Wszystko to jest słuszne dopóty, dopóki człowiek znajduje się w normalnej równowadze. Z chwilą jednak, gdy następuje z jakichkolwiek powodów wytrącenie ze stanu równowagi, gdy organizm staje się chory, nietrzeźwy, zmęczony i t. p. to niema mowy o formowaniu własnych sądów. Decydować powinien wtedy lekarz, jako najbardziej przygotowany i objektywny obserwator ludzkiej natury.

R. Świętochowski.



Drużyny rat. P.C.K. gorliwie się szkolą na terenie całej Polski. Od lewej do prawej u góry: Drużyna rat. P.C.K. w Suwałkach, Drużyna rat. P.C.K. w Rzeszowie. W środku: Kolumna san. P.C.K. w W. Hajdukach, Zarząd Oddz. P.C.K. w Horochowie na Wołyniu wraz z drużyną ratowniczą. U dołu: drużyna rat. P.C.K. w Jutrosinie, I kurs instruktorów II klasy P.C.K. w Częstochowie.

Idziemy naprzód!

Jesteśmy w przededniu Walnego Zgromadzenia P. C. K. Okręgi przysłały sprawozdania z działalności na swych terenach i Zarząd Główny również już sporządził bilans swej pracy za ubiegły rok. Przed kilku dniami ukazało się w druku roczne sprawozdanie z naszej działalności i społeczeństwo będzie mogło dokładnie poinformować się, jak Polski Czerwony Krzyż gospodaruje groszem publicznym i jak spełnia nałożone nań obowiązki.

My zaś dziś już — na łamach naszego Czerwonokrzyskiego organu — możemy stwierdzić radośnie: idziemy naprzód!

We wszystkich działach naszej pracy widać postęp i rozmach. Zwłaszcza ze sprawozdań z Okręgów można odnieść niezmiernie pocieszające wrażenie. Przedewszystkiem nader dodatnio przedstawia się sprawa zdobywania nowych członków. Nareszcie przekroczyliśmy szczęśliwie Rubikon tych „niespełna stu tysięcy członków", którym alarmowaliśmy społeczeństwo, jako dowodem powszechnego niedoceniania przez ogół obywateli znaczenia i zadań Polskiego Czerwonego Krzyża. Wykaz członków za rok sprawozdawczy podaje powiększenie się ilości członków do przeszło 140 tysięcy. Oczywiście liczba ta jest bardzo daleka od ideału w kraju, liczącym 30 miljonów obywateli, ale tak znaczny wzrost członków w ciągu jednego roku pozwala żywić nadzieję, iż może Polski Czerwony Krzyż wyszedł w tej dziedzinie z dotychczasowego przygnębiającego impasu. Koła P.C.K. wykazują również znaczny postęp i przewyższają zeszłoroczną ich liczbę także dwukrotnie, liczymy ich bowiem przeszło 600. Gdy się zważy, że większość Kół istnieje w bardzo małych środowiskach, gdzie i o ludzi uspołecznionych trudno i warunki nie sprzyjają działalności społecznej, można to na-

prawdę uznać za duży sukces moralny P. C. K. Instytucje społeczne P. C. K. wzrosły do 200 różnych placówek sanitarno-humanitarnych, a wszak każda z nich — to ognisko, skąd promieniuje praca i ideały czerwonokrzyskie, a zasięg ich działalności jest niejednokrotnie bardzo szeroki! Sieć drużyn ratowniczych P. C. K. gęsto pokryła już cały kraj. Organizację drużyn trzeba dziś uznać za bardzo poważny dorobek społeczny — są to już bowiem tysiączne kadry wyszkolonych w ratownictwie ogólnem i przeciwgazowem i zespołowo wdrożonych do ofiarnej pracy społecznej. Siostry pogotowia sanitarnego—to już dziś zastęp cały kobiet pionierek kultury sanitarnej w kraju i coraz częściej zarazem działaczek społecznych w zespołach swych Kół podejmujących różnorodne akcje społeczne. A następnie młodzież czerwonokrzyska — te młodociane rzesze, powiększające się z dnia na dzień i rozsadzające ramy P. C. K. promienną młodzieńczą radością, zapałem i umiejętnością oddawania się ukochanej pracy bez zastrzeżeń.

Takie wrażenie rozrostu, krzepnięcia, zespalania się coraz głębszego ze społeczeństwem P. C. K. odnosi się, przeglądając sprawozdania Okręgowe.

I jeszcze jedno wrażenie — najsilniejsze i najbardziej wzruszające. Wrażenie czci i podziwu dla tych setek cichych, ofiarnych, często zapoznanych lub niedocenionych działaczy, którzy na przestrzeni całej Polski bez zachęty i rozgłosu pracują z oddaniem na tej wdzięcznej, lecz ciernistej czerwonokrzyskiej niwie. Rekrutują się oni ze wszystkich środowisk i zajmują najróżniejsze szczeble w hierarchji społecznej czy zawodowej. Czasem jest to prezes Koła lub Oddziału z niespożytą energją w małem prowincjonalnem środowisku — realizujący szeroki program higjeny społecznej, organizujący ośrodki zdrowia, kąpiele publiczne, kursy sanitarne lub drużyny ratownicze. Czasem tym mężem opatrznościowym, dźwigającym całą pracą na swych barkach, wykonującym wszystkie czynności, dającym impuls wszystkim poczynaniom jest sekretarz lub zwykły członek zarządu. Ileż to razy wątłe dłonie kobiece sprawnie kierują sterem odpowiedzialnej czerwonokrzyskiej placówki. Praca społeczna zawsze i wszędzie stoi na jednej lub paru ofiarnych jednostkach, których oddanie i energja stanowią o rozwoju i rezultatach organizacji. Trudno wymienić nazwiska tych działaczy— Polski Czerwony Krzyż na szczęście ma ich bardzo wielu. Przy okazji jednak tego króciutkiego przeglądu zeszłorocznej naszej pracy, trzeba z głęboką wdzięcznością i najszczerszym podziwem i uznaniem złożyć hołd zasłudze obywatelskiej np. tego czcigodnego lekarza, który na wschodnich rubieżach Polski kieruje szpitalem P. C. K., spełniając w nim wszystkie funkcje od administrowania, leczenia, zabiegów chirurgicznych — aż do sporządzenia własnoręcznie — stołu operacyjnego. Wszystko to przy pomocy jednej siostry, równie jak on sam sprawie czerwonokrzyskiej oddanej.

Synekurę swą, przynoszącą pełne 100 złotych poborów miesięcznie testamentem przekazał przyjacielowi i koledze, nakazując mu objąć tę placówkę po sobie — gdy Jego już nie stanie! Jakże nikli i małoznaczący wydają się dumni matadorzy w różnych instytucjach przy działaczu i obywatelu takiej próby.

Gdzieindziej znów kobieta-Prezes Oddziału w niewielkiej, fabrycznej miejscowości, szczególnie dotkniętej bezrobociem. Dzięki energji tej działaczki powstało 19 drużyn ratowniczych z pełnym ekwipunkiem, kąpiele bezpłatne, w których miesięczna frekwencja dochodzi do 2 tysięcy osób i wiele innych poczynań, stanowiących błogosławieństwo dla znękanych kryzysem mieszkańców. Bogata, urocza młoda kobieta osobiście prowadząca swoje drużyny 3 — 4 klm. za miasto na ćwiczenia w terenie, gdyż w dodatku sama jest instruktorką II klasy!

Rozwój, siła, potęga P. C. K. opiera się na tych szlachetnych „czerwonokrzyżowcach”, którzy jak średniowieczni ich prozelici walczą i działają w imię świetlanej, wszechludzkiej Idei.

Uczcić ich można jedynie dewizą odznaki honorowej Polskiego Czerwonego Krzyża!

Zasłudze — cześć! *Marja Ulrichsowa.*

Z PAMIĘTNIKA PIELĘGNIARKI

Kilka słów o książce Melchiora Wańkowicza „Szpital w Cichiniczach“.

....pamiętnik, to jak ciągły rachunek sumienia i jak oczy osoby bliskiej, ale poza mną stojącej.

Z dziennika Zofji Wańkowiczówny.

Styczeń 1918 roku. Zapadła wieś białoruska Cichinicze. We dworze mieści się polski szpital wojskowy na paręset łóżek. Szpital przywędrował tu aż z połtawskiej gubernji, gdzie kwaterował wraz ze swoją pierwszą dywizją strzelców. Jedna z sióstr szpitalnych Zofja Wańkowiczówna wróciła do pracy po kilkumiesięcznej nieobecności, spowodowanej chorobą.

„Dziś wracam na służbę, ileż cięższą, do tych zamarłych w śniegach Cichinicz. Jechałam doń przez świat zapluty łupinami „siemieczek”, cuchnący brudem zaśniedziałych ciepłuszek, zrudziały w chamstwie, zszarzały w biedzie, zaciągnięty niby ołowianą chmurą. Lada dzień już nie można będzie z Mińska dojechać. Krylenko wydał nam wojnę. Korpus polski tkwi w rejonie Bobrujska. Szpital nasz jest na peryferji rejonu. Zewsząd, z północy od Mohylowa i z północy od Mińska, z południa od Kalinowicz, ze wschodu z za Dniepru, a przedewszystkiem z zachodu — z resztek dawnego frontu, ciągnie na nas Batyjowe „morie nieobjatoje”, wyjącej ,lękliwej i krwiożerczej tłuszczy”.

Siostra Zofja staje odrazu do pracy. Płyną szare, pracowite ,jednostajne dnie szpitalne. Pracy jest bardzo dużo, ale siostra Zofja zobowiązuje się sama wobec siebie, że pomimo zmęczenia pamiętnik swój będzie pisała zawsze i wszędzie, w najcięższych nawet okolicznościach. Wieczorem, gdy wszystko w szpitalu zacicha siada i pisze, dając ujście tłumionym za dnia myślom i uczuciom. Nie ma tu żadnych efektów literackich, żadnego zdawkowego liryzmu, nic sztucznego,

jest łatwość pióra, wyczucie tragizmu przeżywanej chwili, dużo trzeźwości w ocenie wydarzeń, chwilami jest werwa i poczucie humoru. Nurt silnego życia wewnętrznego pulsuje w tych naprędce kreślonych kartkach. Siostra Zofja posiada hart niezłomny i zachowuje odporność fizyczną i duchową.

Wypadki się toczą w szybkim tempie. Czerwona armja przysuwa się coraz bliżej, żelazny obręcz zacieśnia się coraz bardziej. Pewnego popołudnia pada rozkaz translokaty. Wywożą w pośpiechu 240 chorych wraz z częścią personelu. Brak koni nie pozwala wszystkich zabrać, zostaje w Cichiniczach dwudziestu paru ciężko chorych, lekarz naczelny, paru mężczyzn i 4 siostry które doktór chciał wysłać koniecznie ostatnią furmanką, ale one stanowczo oświadczyły, że się nie ruszą i chorych nie opuszczą. A więc jutro zrana wszyscy razem wyjadą.

Tej samej nocy bolszewicy zagarniają Cichinicze.

Następuje szereg krwawych obrazów, szkicowanych w pośpiechu, ale barwnie i prawdziwie. Prawdę wyczuwamy w każdem słowie. Rzeź, rabunek, bezkarne rozbestwienie tłumu, który rozwścieczony chce podpalić szpital. Wszyscy mężczyźni zostają rozstrzelani. życie sióstr wisi na włosku. Stłoczone są w „izolatce" przeznaczonej na 4 osoby, w której mieści się teraz 23 chorych i 4 siostry śpiące na podłodze. Cały dom zajęty przez bolszewików, siostry krzątają się koło chorych, cudem wydostają trochę strawy, chodzą dookoła domu i napotykają co chwila rozpanoszonych i urągających krasnoarmiejców.

Brak nam miejsca, aby obszerniej omówić dantejską scenę, gdy siostry grzebią własnoręcznie trupy zabitych Polaków, rozrzuconych po obejściu.

Mija kilka dni. Chorzy i siostry wciąż żyją, siostry dostały dla chorych trochę chleba, cukru i wiadro śledzi. Zawdzięczają to jednemu z komisarzy bolszewickich, który okazał się bardziej ludzkim od innych. Nazywa się Anczew.

Nagle piątego dnia niewoli rozchodzi się głuchy pomruk po Cichiniczach. Anczew mówi siostrom, że Polacy poszli naprzód. Na Cichinicze idzie I-szy Krechowiecki pułk, znajduje się już o 4 wiorsty za laskiem. Wśród bolszewików powstaje popłoch. Część ich znika. Pod wieczór zostaje już ich niewielu we dworze.

Siostry dygocą z tłumionego podniecenia — zbawienie się zbliża, ale przedtem, nim to zbawienie stanie się rzeczywistością— nastąpią krótkie i groźne chłopskie rządy; gdy wyjdzie z Cichinicz ostatni bolszewik, uzbrojone chłopstwo obejmie dwór w posiadanie.

Późnym wieczorem zjawia się Anczew na progu „izolatki", wywołuje siostrę Zofję i daje jej znak, aby szła w ślad za nim.

Brną w milczeniu po śniegu, wychodzą za ogród na drogę, na pole. Nagle Anczew staje i pyta:

„Siostro Zofjo, czy chcecie wrócić do swoich"?

Bez namysłu, całkiem odruchowo młoda dziewczyna mówi, że bardzo chce.

Idą dalej na-przełaj. Anczew zaczyna szybko mówić, że za 2 godziny opuszczą Cichinicze, dowódca już rozdał broń chłopstwu i kazał im wszystkich „zlikwidować" na wypadek nadejścia Polaków.

„Anczew nagle się zatrzymuje i mówi:

— Wy taka młodzieńka — siostro Zofjo — córka u mnie w Petrogrodzie kropka w kropkę takaż została się. Pewnie jeść jej tam nie ma co... Ot, i pomyślał ja sobie, szkoda was, siostro Zofjo...

Wiatr lekki podnosi puszki pyłu śniegowego i po polu niesie. Dom Cichinicki daleko tak, jedno tam tylko mdłe okienko naszej izolatki migocze. Na bolszewickiej stronie ciemno (pewno się już obrządzają w obejściu).

Przed nami nagle z wnęki gruntu wynurzone światło jakiejś wsi. Za nią ciemny kontur lasu, a za lasem....

— Ot, co, siostra Zofja, — ciągnie Anczew. — Ja was przez tę wieś przeprowadzę i przez ten laseczek, a tam już wasi. Pokażę ichnią wieś, to siostra już dojdzie.

— Pasuję się z sobą, choć wiem, bez wahania, od początku wiem, że powinnam zostać, ale nie chcę tego sobie powiedzieć. Pusto w głowie, ani jednej myśli, tylko świadomość, że trzeba się zdecydować prędko, prędko. I pewność, że należy w Cichiniczach zostać.

— No chodźmy, siostro Zofjo — mówi wreszcie Anczew.

W polu cicho i głucho, więc staję po kilku krokach. Nie pójdę.

Nagły strach, zwierzęcy strach mnie chwyta. Drętwieję cała, bo rozbudzona wyobraźnia nagle z całą wyrazistością mi uprzytamnia, jak nas będą mordować. Toż śmierć pewna. Ja żyć chcę.

Zatrzymuję Anczewa. Mówię mu, że się rozmyśliłam, że zostanę. Odwracam się i zaczynam iść zpowrotem. Na jego argumenty nic nie odpowiadam, tylko przecząco potrząsam głową.

Jest zły. W pewnej chwili porzuca mnie machnąwszy ręką i nie pożegnawszy się nawet.

Idę sama. — Prosto na mdłe światło naszego okienka. Ciepło mi się jasno i weselnie robi na duszy, — jakbym oto wracała do domu, który jest nadewszystko mój i do rodziny, która mi jest najbliższa".

Wróciła.

Wróciła, świadoma tego ku czemu wraca. Pozostała wierna samej sobie i honorowi polskiej pielęgniarki, nie opuściła powierzonych jej chorych, nie porzuciła towarzyszek, chciała przy nich wytrwać do końca i wytrwała.

Pasowała się z sobą, bo całą swą młodą żądzą życia, chciała wyrwać się z piekła w którem trwała od kilku dni — chciała wrócić do swoich i do ukochanego brata ułana.

Tych parę kartek, opisujących wewnętrzną walkę młodego dziewczęcia, które tylko przed własnem sumieniem miało zdawać sprawę z tego co uczyni, — ta noc zimowa, to kopne śnieżne pole, dzielące dwa wrogie wojska i dwa wrogie światy — oto dla mnie punkt kulminacyjny tej pięknej książki którą zawdzięczamy Melchiorowi Wańkowiczowi.

„Szpital w Cichiniczach" powinien się znajdować w podręcznej bibljotece każdej pielęgniarki Polskiego Czerwonego Krzyża.

Z. W.

GŁOS Z PROWINCJI

O szkoleniu Sióstr Pogotowia Sanit. P. C. K. w ośrodkach powiatowych.

Umieszczamy poniżej artykuł D-ra Zygmunta Kołosowskiego, członka Zarządu Oddziału P.C.K. w Brasławiu, w którym autor wypowiada swój pogląd w bardzo aktualnej sprawie szkolenia sióstr pog. san. P.C.K. w ośrodkach powiatowych. Nie wątpimy ,iż wobec doniosłości omawianego zagadnienia, myśli poddane przez D-ra Z. K. wzbudzą zainteresowanie naszych Okręgów i Oddziałów.

W Nr. 8 miesięcznika „Polski Czerwony Krzyż" (1934 r.) w artykule informacyjnym o zamknięciu kursu sióstr pog. san. w Brasławiu, omówiłem, jak wielkie i doniosłe znaczenie propagandowe odegrać mogą zastępy wyszkolonego społeczeństwa na terenach prowincjonalnych. Podkreśliłem wówczas, iż przy pomocy dziatwy szkolnej, zorganizowanej w sekcji młodzieżowej, i przy współpracy wyszkolonych sióstr pog. san. P.C.K., możemy najskuteczniej dotrzeć do najuboższych mieszkańców naszej wsi, by podnieść tam stopę życiową i rozniecić potrzebę walki o zdrowie.

Należy dążyć do tego, by każda większa wieś, a tembardziej miasteczko gminne ,miały chociaż jedną wyszkoloną siostrę pog. sanit., będącą w ścisłym kontakcie z kierowniczym ośrodkiem powiatowym P.C.K.

Planowo zorganizowana i systematyczna akcja powyższa P.C.K. przez propagandę higjeny na wsi, mogłaby być wielce pożyteczna dla czynników miejscowych sanitarnych w walce z chorobami zakaźnemi, które jeszcze tak często nawiedzają biednego i nieuświadomionego mieszkańca naszej wsi.

Siostry pog. san., jako siła pomocnicza, rekrutująca się z uświadomionego i wyszkolonego społeczeństwa wiejskiego, mogłyby prowadzić systematyczną pracę w zakresie profilaktyki.

Zakreślony plan pracy szkoleniowej P.C.K. w warunkach prowincjonalnych napotyka na poważne trudności organizacyjne.

Większe ośrodki szkoleniowe P.C.K. mogą systematycznie prowadzić nawet po kilka kursów w ciągu roku, rozporządzają bowiem wystarczającemi warunkami technicznemi pracy i dostateczną ilością kandydatek, ośrodki powiatowe, zaś tak często posiadające dostateczne warunki techniczne i szkoleniowe, już po kilku kursach wyczerpują zasób kandydatek miejscowych i nie są w stanie umożliwić kandydatkom z miasteczek gminnych i większych wsi odbycia organizowanych przez P.C.K. kursów.

Jak zwykle, trudność zasadnicza jest natury finansowej.

Kandydatka, zarobkująca w miasteczku lub na wsi, nie może sobie pozwolić na pobyt 3—4 miesięcy w ośrodku szkoleniowym powiatowym. Prócz tego, wiedząc, że przebyte wyszkolenie nie daje jej żadnych nowych praw zarobkowych, kandydatka często tłumi w sobie kiełkujące zdolności samarytańskie i biernie przechodzi do porządku dziennego.

Jako zainteresowany b. kierownik kursu P.C.K. w Brasławiu, zastanawiałem się niejednokrotnie nad rozwiązaniem tego zagadnienia. Nasuwały mi się różne koncepcje, z których kilka poruszyłem na Walnem Zgromadzeniu P.C.K. w Wilnie. Uważam, iż byłoby wskazanem stworzyć współpracę międzyorganizacyjną, i umiejętnie podzielić tą pracę pomiędzy zainteresowanymi.

Do zainteresowanych organizacji społecznych w akcji szkoleniowej sanitarnej, zaliczam w pierwszym rzędzie P.C.K., LOPP., Zw. Strzelecki (strzelczynie), Z.P.O.K., i t. d.

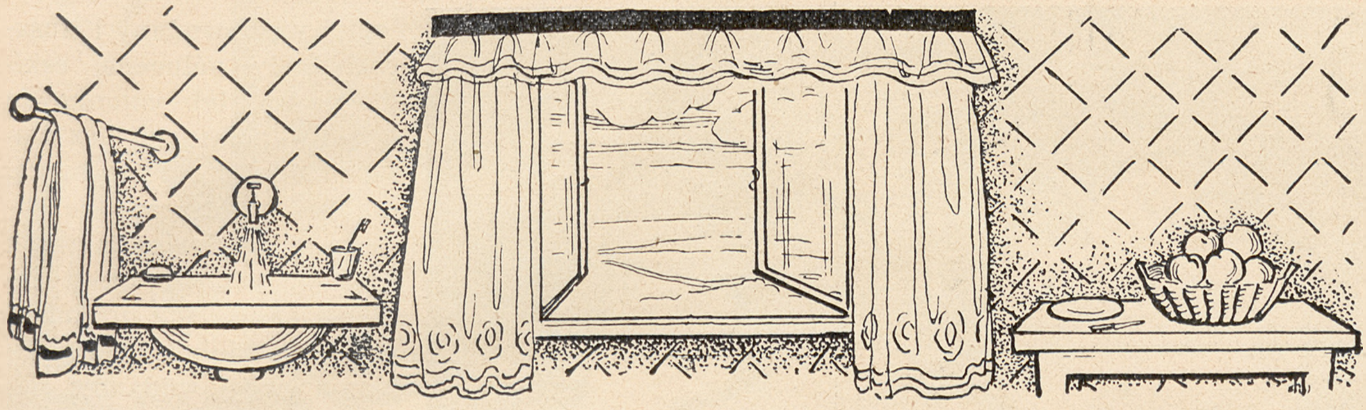
Porozumienie się centralnych zarządów zainteresowanych organizacji nastąpiłoby w ten sposób, że P.C.K. zapewniłoby warunki techniczne szkoleniowe, zaś każda inna organizacja dostarczy słuchaczki, zapewniając im pomoc materjalną na okres trwania kursu (3—4 miesiące) w Ośrodku powiatowym.

Każda z zainteresowanych organizacji społecznych musiałaby przewidzieć w swym rocznym budżecie kwotę na wyszkolenie kilku członkiń w okresie jednego roku. W ten sposób wspólny wysiłek całego społeczeństwa pozwoli zorganizować co roku chociażby jeden kurs sióstr P.C.K. w ośrodkach powiatowych. Koszta utrzymania słuchaczek na kursie dałyby się pokryć w następującej kalkulacji: żywienie całego kursu mogą przeprowadzić szpitale powiatowe, co wyniesie przeciętnie 60 gr. dziennie; zorganizowanie wspólnej bursy na okres 3 miesięcy zimowych nie nastręczy trudności ośrodkom powiatowym, gdyż zwykle posiadają one lokale do użytku społecznego.

Utrzymanie takiej bursy, przewidując minimalnie 15—20 słuchaczek, nie wyniesie ponad 30 gr. dziennie na osobę, czyli, że utrzymanie jednej słuchaczki wyniesie 90 gr. dziennie, 27 zł. miesięcznie, a 81 zł. za cały okres pobytu na kursie.

Wiem, że w obecnych warunkach kryzysowych niełatwo jest zdobywać fundusze na cele społeczne. Sądzę jednak, że ten zbiorowy wysiłek należy zapoczątkować i nie wątpię, że praca ta o ile będzie wykonana z zapałem nabierze cech twórczych i wyda bardzo dodatnie wyniki.

Na terenie województwa wileńskiego, Związek Strzelecki rozwija się najpomyślniej, stale powstają nowe oddziały strzelczyń, strzelczyni wyszkolona w Związku, będąca jednocześnie siostrą pog. san. P.C.K., będzie w stanie oddać znakomite usługi.



D B A J   O   Z D R O W I E

SZTUKA ODŻYWIANIA

Organizm nasz wtedy tylko może rosnąć, pracować fizycznie i umysłowo, kiedy jest należycie odżywiany. Coprawda, przez pewien, krótki stosunkowo, okres czasu możemy powstrzymać się zupełnie od przyjmowania pokarmów, ale wówczas zużytkowujemy materjał, nagromadzony w tkankach w okresie odżywiania normalnego, tracimy siły i chudniemy. Niektóre narządy i tkanki, wchodzące w skład organizmu ludzkiego, pracują nieustannie i ulegają przytem zużyciu. W podobny sposób zużywają się i odnawiają wszystkie komórki narządów wewnętrznych i mięśni. Podobnież krwinki czerwone i białe—jedne obumierają, drugie się tworzą w narządach krwiotwórczych — w szpiku kostnym i śledzionie. Widzimy tedy, że w organizmie zachodzi ciągły rozpad zużytych komórek i tworzenie się nowych. Naskutek tego wszystkie narządy i tkanki w stanie prawidłowym, w stanie zdrowia organizmu pozostają w równowadze. Zależy to od tego, że części zużyte zostają natychmiast zastępowane nowemi. Dopóki organizm żyje, zamiana taka odbywa się bez przerwy.

Materjał, potrzebny organizmowi do odnawiania jego narządów i tkanek, jest dostarczany z pożywieniem.

Jednakże rola pożywienia nie ogranicza się do tego. Człowiek porusza się, chodzi, pracuje. Nawet w zupełnym spokoju, kiedy siedzi lub leży, praca organizmu odbywa się dalej. Pracuje serce, pracują mięśnie rozszerzające i zwężające klatkę piersiową przy oddychaniu, pracują (trawią) żołądek i kiszki.

Organizm zdrowy posiada stałą ciepłotę, utrzymującą się w granicach od 36 do 37^{0} C, która nie spada nawet wówczas, kiedy przebywamy na mrozie. Ciepło to organizm sam wytwarza i odpowiednio przy pomocy rozszerzania lub kurczenia bezwiednego naczyń krwionośnych skóry reguluje. Jednakże ani praca, ani ciepło nie mogą powstać z niczego. Źródłem pracy i ciepła jest pokarm, który porównać możemy z węglem, wrzucanym do pieca lokomotywy.

Pożywienie w życiu organizmu spełnia dwojaką rolę — budulca, z którego tworzą się nowe komórki i tkanki, i źródła ciepła i siły, pozwalających człowiekowi wykonywać pracę umysłową i fizyczną.

Ponieważ komórki, z których zbudowany jest organizm, utworzone są głównie z ciał białkowych, zrozumiałe, że człowiek bez pożywienia białkowego egzystować nie może. Siła i ciepło organizmu powstaje pozatem, a nawet głównie, z rozpadu nagromadzonych w nim węglowodanów i tłuszczu. To też dla



Afisz Belgijskiego C. K. o higjenie odżywiania.



Ilość pokarmów potrzebnych dla normalnie odżywianego człowieka w ciągu jego życia. (Z katalogu wystawy „Cud życia" w Berlinie).

utrzymania zdolności do pracy i życia potrzebne są również organizmowi produkty, składające się z węglowodanów i tłuszczów. W skład pożywienia muszą również wchodzić woda i rozmaite sole mineralne, zawarte w pokarmach. Bez wody i soli organizm żyć nie może.

Ażeby łatwiej można było zrozumieć, powiemy, że do rzędu ciał białkowych zaliczamy, prócz białka jaja kurzego, — mięso, mleko, ser, niektóre jarzyny, np. groch i fasola. Do węglowodanów — chleb, kaszę, mąkę, kartofle i cukier. Co to są tłuszcze — wiadomo.

Organizm rosnący wymaga pewnego nadmiaru pokarmów, ponieważ musi mieć zawsze zapas, z którego może czerpać na rozbudowę narządów i tkanek. Człowiek ciężko pracujący fizycznie w większym stopniu zużywa swe tkanki, niż pozostający w spokoju, lub pracujący z mniejszym wysiłkiem, i dlatego wymaga pożywienia obfitszego. Na zimnie organizm traci więcej ciepła, niż normalnie, musi więc otrzymywać więcej pokarmów takich, które głównie przyczyniają się do wytwarzania cieplika. Rolę taką spełniają najlepiej węglowodany i tłuszcze. Ludy północne, eskimowie np. lub członkowie wypraw polarnych bez tłuszczu obejść się nie mogą, dlatego zwłaszcza, że pokarmów węglowodanowych (roślinnych) na miejscu niema, więc chociaż organizm posiada zdolność przerabiania węglowodanów na tłuszcz, nie mogą one tam wchodzić w rachubę.

W naszym klimacie zamiana jednych pokarmów drugiemi jest zupełnie możliwa, z warunkiem jednak, że białkowe pokarmy nie będą całkowicie pominięte. Organizm bez białka, tak jak bez wody, żyć nie może.

Dobrem uzupełnieniem pożywienia w zimie, zwłaszcza dla organizmów rosnących lub wątłych, jest tran. Dlatego też w chłodnej porze roku dajemy dzieciom tran do picia. Prócz wartości odżywczej, dzięki zawartym w nim składnikom, które nazywamy witaminami, tran posiada dużą wartość leczniczą, wpływa on korzystnie na rozwój kości i zapobiega bardzo rozpowszechnionej u dzieci chorobię — krzywicy.

Niedoceniana jest często wartość odżywcza i bogactwo w witaminy kasz rozmaitych, zwłaszcza kaszy owsianej. W zimowych miesiącach, kiedy organizm musi wytwarzać więcej ciepła, niż w lecie, potrawa ta zasługuje na wyróżnienie.

Z wiosną ukazują się na rynku spożywczym „nowalijki" — jarzyny zielone, przedewszystkiem sałata i szpinak, bogate w witaminy. Spożywanie tych jarzyn uważamy za konieczne, ponieważ w ten sposób organizm zaspakaja głód witamionwy, na który był skazany w zimowych miesiącach.

Załączony rysunek przedstawia obrazowo ilości najważniejszych produktów, które człowiek w ciągu swego całego życia spożywa. Ilości te przedstawione są w porównaniu do wielkości człowieka. Jak widzimy, są one naprawdę imponujące.

Dr. A. Rząśnicki.

O RATOWNICTWIE PRZECIWGAZOWEM



Przywracanie do przytomności według nowych zasad

(R. Eisenmenger, Wien. Zentralblatt f. Gewerbehygiene).

W całym szeregu zatruć czadem, gazem świetlnym, alkoholem, morfiną, veronalem, jak również przy porażeniach cieplnych, szokach i omdleniach zmuszeni jesteśmy dla odratowania chorego zastosować sztuczne oddechanie.

Jeszcze przed kilkoma laty istniał pogląd, że sztuczne oddechanie jest tem skuteczniejsze, im więcej powietrza wprowadzamy do płuc w ciągu jednej minuty.

Dziś jest już rzeczą ustaloną, że rolę odgrywa nietylko ilość sześciennych centymetrów wprowadzonego powietrza, lecz również oddziaływanie na serce oraz krążenie w klatce piersiowej.

Najlepiej wykonany zabieg sztucznego oddechania nie pomoże, jeśli wprowadzany do płuc tlen nie będzie doprowadzony do innych narządów, a z drugiej strony nagromadzający się w ustroju dwutlenek węgla nie zostanie wydalony przez płuca.

Istotnem jest nie oddechanie zewnętrzne, lecz wewnętrzne (w samych narządach).

Wymagany efekt można osiągnąć przez zastosowanie aparatu „Biomotor". Aparat ten składa się z metalowej kopuły, połączonej z pompą ssąco-tłoczącą, poruszanej motorem elektrycznym. Kopułę uszczelnia się paskami na brzuchu. Zapomocą ciśnienia powietrza, zawartego w kopule, wciąga się lub wgniata bardzo elastycznie powłoki brzuszne.

Przez wypompowywanie powietrza uzyskujemy wdech do płuc, przez wtłaczanie — wydech. Ilość faz oddechowych można regulować dowolnie.

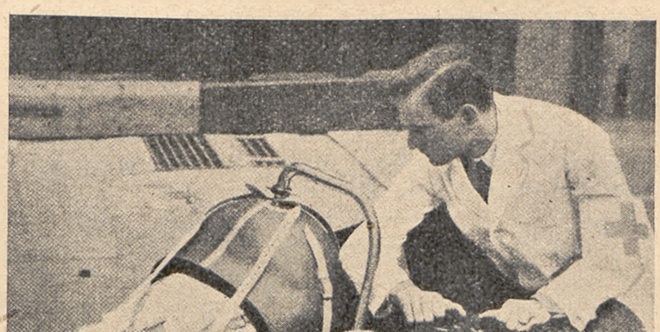
Doświadczenia, wykonane tym aparatem na świeżych zwłokach, wykazały, że metoda taka pozwala doprowadzić do serca drogą wlewania do obwodowych naczyń żylnych ponad 1 litr płynu fizjologicznego.

Zastrzyknięty dożylnie rozczyn tuszu przenosi „Biomotor" po 5-ciu minutach do serca, płuc i mózgu.

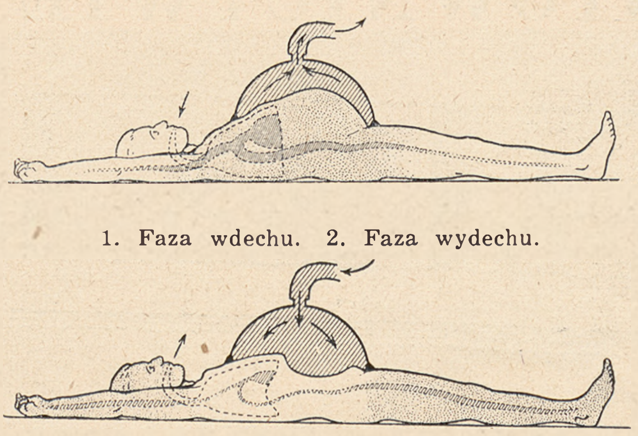
Głębokość oddechu może być również dokładnie regulowana, przyczem stwierdzono, że organizm pobiera przez płuca tlen i wydziela dwutlenek węgla.

Posiadając taki aparat, nie mamy już potrzeby otwierania klatki piersiowej dla masowania bezpośredniego serca. Zabieg ten wykonuje „Biomotor" przez wypełnianie i wypróżnianie komór sercowych drogą zmiany ciśnienia w klatce piersiowej.

Niepotrzebnem też się staje wprowadzenie środków nasercowych przy pomocy strzy-



Sposób nałożenia aparatu.



1. Faza wdechu. 2. Faza wydechu.

kawki bezpośrednio wkłuwaniem do mięśnia sercowego.

Środek nasercowy, podany w zastrzyku dożylnym, „Biomotor" doprowadza do serca po 1 — 2 minutach.

Nawet w wypadkach zupełnego zatrzymania akcji serca można przy pomocy „Biomotoru" dokonać transfuzji krwi lub wlewanie rozczynu soli fizjologicznej.

Oczywiście, że równocześnie z funkcjonowaniem „Biomotoru" możemy przez nos lub usta doprowadzać choremu tlen.

Komplet aparatu ratowniczego „Biomotor" waży 25 kg.

BIBLJOGRAFJA.

Zum Problem der chronischen Kohlenoxyd-Vergiftung.
(Symanski. Sammlung Vergiftungsfallen 1935 L. 1).

Kwestja przewlekłych zatruć tlenkiem węgla stanowi bardzo ważną gałąź spraw natury społecznej. Mamy w tym kierunku cały szereg prac w literaturze niefachowej i lekarskiej.

Autor wraz z licznymi toksykologami stoi na stanowisku, że istnieje możliwość przewlekłego zatrucia CO.

Pejsachowicz zatruwał zwierzęta 2% CO po kilkanaście minut w ciągu 2—3 miesięcy i znalazł wzmożenie czynności nadnerczy oraz wzmożone wydzielanie kolloidu tarczycy.

Replok po wielomiesięcznym podawaniu dawek 0.25% CO obserwował podniesienie zużycia tlenu w ustroju zwierzęcym.

Bödicker przy zatruciach przewlekłych znalazł zmiany w oporności czerwonych ciałek do hemolizy oraz zmiany zawartości fosfatów w surowicy.

Süpfle podawał zwierzętom chronicznie stężenia 0.005 — 0.06% CO i zauważył u nich pewną zdolność do przystosowywania się, a występujące zmiany uważa za następstwo częściowego głodu tlenowego (podobnie do klimatu wysokogórskiego).

Na podstawie licznych badań można uważać, że stężenia tlenku węgla do 0.01% nie powodują u zwierząt szkodliwego wpływu. Granica toksyczności CO waha się pomiędzy 0.03 — 0.05%.

Lewin wysunął teorję, że przy chronicznych zatruciach CO mamy do czynienia z kumulacją czynnościową: we krwi występują drobne zmiany, które się sumują i prowadzą do niedostatecznego odżywienia narządów, zwłaszcza krwiotwórczych. Odgrywają tu również rolę wtórne produkty działania CO w ustroju.

Dla postawienia rozpoznania „chroniczne zatrucie CO" konieczną jest jednak analiza powietrza pomieszczenia w którem chory przebywał na zawartość tlenku węgla.

Kohlenoxyd - Vergiftung, verursacht durch eine Petroleumgasofen.
(Sammlung Vergiftungsfallen 1935 L. 1).

Wypadek śmiertelnngo zatrucia dwojga osób czadem wydzielanym przez piecyk naftowo-żarowy (zasada „Primus"), którego palnik i pompka były zepsute.

O wpływie zatruć tlenkiem węgla na narząd wzroku.
(Sow. Wiestnik Oftalmol. T. IV 1934).

Przeprowadzono obserwacje na pracownikach zatrudnionych w atmosferze zatrutej CO w okresie 20 miesięcy.

Zbadano ogółem 36 pracowników (ostrość wzroku, rozpoznawanie barw, pole widzenia i dno oka).

Okazuje się, że na zdolność rozpoznawania barw CO niema wpływu, natomiast zwężenie pola widzenia powstało prawie u wszystkich pracowników. W kilku wypadkach wystąpiło pogorszenie widzenia nocnego, tak że pracownicy zmuszeni byli nawet porzucić pracę.

W dnie oka żadnych zmian nie stwierdzono.

Opisane badania mają znaczenie dla lotników, którzy również są stale narażeni na działanie gazów spalinowych, zawierających jak wiadomo wysoki dość procent CO (do 8%).

Kohlenoxyd-Vergiftung im leeren Schiffskessel.
(Nippe. Sammlung f. Vergiftungsfallen 1935).

Dla wysuszenia kessonów okrętowych ustawia się w nich suszarkę z palącym się węglem drzewnym oraz naczynie z chlorkiem wapna. Po wysuszeniu kesson się wentyluje, a następnie niektóre części są wewnątrz smarowane grafitem z gliceryną. Przy wykonywaniu takiej pracy uległ śmiertelnemu zatruciu robotnik, przyczem na sekcji stwierdzono typowe objawy zatrucia tlenkiem węgla.

Prawdopodobnie górna część kessonu nie była dostatecznie przewentylowana i CO, jako lekki gaz, znajdował się tam w większej ilości.

Należy przeto zwracać baczną uwagę na należytą wentylację kessonu przed przystąpieniem do dalszych robót.



Pokazy drużyny ratowniczej P.C.K. w Inowrocławiu.

W SŁUŻBIE P. C. K.



POLSKI CZ. KRZYŻ NAD MORZEM.

Rozwój prac czerwonokrzyskich nad morzem ma ogromne znaczenie propagandowe dla działalności Polskiego Czerwonego Krzyża, nietylko w kraju, ale i zagranicą. Oddział Morski w Gdyni ocenił to znaczenie, bowiem Gdynia jest ośrodkiem ruchu ludności nietylko z kraju, ale i z zagranicy. Prowadzi znane już w całym kraju, a nawet zagranicą schronisko wycieczkowe, dostępne dla najuboższej ludności. Cieszy się ono frekwencją wycieczek młodzieży szkolnej, dość często zagranicznej i posiada duże znaczenie dla turystyki pobrzeża. Pomieszczenia znajdują się w schludnych czterech domkach o 90 łóżkach przy dworcu kolejowym — ul. Mościckich Nr. 37. Dalej — morskie pogotowie ratunkowe, które chlubnie zapisuje się w ratowaniu tonących. Letnicy używający kąpieli morskiej mają zapewnione maksymalne bezpieczeństwo, w terenie strzeżonym przez ratowników. Jako przykład — rok 1934. Na głównej plaży gdyńskiej wypadków topienia się było 8 — wszystkich uratowano. W terenie nie strzeżonym 6, uratowano 4-ch, razem uratowano 12 osób od niechybnej śmierci topielowej. Prócz tego w 177 wypadkach udzielono pomocy w różnych wypadkach, jak w okaleczeniach, złamaniach, porażeniach słonecznych, zwichnięciach, omdleniach. kurczach i t. p. Pogotowie wyposażone jest w niezbędny sprzęt ratowniczy, oraz dwie wioślarskie łodzie ratownicze. Ratownicy umundurowani ze znakiem C. K. Oddział zamierza wkrótce zakupić łódź ratunkową z motorowym zapędem. Cztery drużyny ratownicze wyekwipowane i umundurowane, biorą udział we wszystkich uroczystościach narodowych, urządzają 2 razy w miesiącu ćwiczenia polowe, oraz co tydzień zbiórki we własnej świetlicy. Pozatem imprezy propagandowe, pomoce doraźne społeczne, jak przekazanie w ub. r. 1.000,— zł. na powodzian i t. p. stwarzają podstawę do dalszego rozwoju prac, w miarę rozwoju miasta i portu.

ROK PRACY W OŚRODKU ZDROWIA P.C.K. W SIEDLCACH.

Myśl uruchomienia Ośrodka Zdrowia P. C. K. w Siedlcach zaczęła się krystalizować na jesieni r. 1933. Zarząd Okręgu zaangażował dyplomowaną pielęgniarkę P.C.K., która rozpoczęła pracę w prowadzonej już poprzednio poradni przeciwgruźliczej i zajęła się założeniem wzorowej rejestracji i przygotowaniem odpowiedniego materjału dla uruchomienia Ośrodka. W styczniu 1934 r. Zarząd Okręgu zaangażował jeszcze jedną pielęgniarkę dyplomowaną do otwartych poradni przeciwjagliczej i przeciwwenerycznej. Od chwili uruchomienia tych poradni rozpoczął się stały i systematyczny rozwój Ośrodka Zdrowia. Lokal poradni został odpowiednio odnowiony. Nowy lokal obszerny, czysty, widny, o wyglądzie estetycznym, wywiera na chorych, jak również i na osobach zwiedzających Ośrodek, bardzo dodatnie wrażenie. W lipcu r. z. Zarząd uruchomił dwie dalsze poradnie dla dzieci i dla matek, i w związku z tem zaangażował trzecią pielęgniarkę dyplomowaną. Od września 1934 r. pracowały w Ośrodku 4 pielęgniarki dyplomowane i 1 niedyplomowana.

Remont Ośrodka kosztował przeszło 16.000 zł., urządzenie przeszło 3.000 zł., czyli, że całkowite uruchomienie Ośrodka kosztowało około 20.000 zł.

Ośrodek posiada następujące poradnie: dla dzieci, dla matek, przeciwgruźliczą, przeciwjagliczą i przeciw-



Pokaz ćwiczeń morskiej druż. rat. P.C.K. w Gdyni.



Przyjazd łodzi z ćwiczeń. Odjazd łodzi ratowniczej.

OŚRODEK ZDROWIA P.C.K. W SIEDLCACH.







Wejście do jednego z pawilonów. Informacje. Dzieci pod lampą kwarcową.

weneryczną, oraz kuchnię mleczną i laboratorjum. Ponadto przewidziano osobny pokój i ciemnię dla Roentgena, który ma być przydzielony przez Min. Op. Społ. w ciągu 1935 r. Ośrodek posiada dwie lampy kwarcowe, mikroskop, wagi dla dorosłych i dzieci, i t. d.

W ciągu roku sprawozdawczego z usług Ośrodka korzystało prawie 10.000 osób, z tych 3.033 osób uczęszczało do poradni przeciwgruźliczej, 1500 — do poradni przeciwjagliczej, 453 — do poradni przeciwwenerycznej. Niezależnie od porad lekarskich, dokonano szereg analiz plwocin i moczu, pobrano krew na badanie na odczyn Wassermana, wykonano znaczną ilość zastrzyków dożylnych, domięśniowych i podskórnych. Naświetlań lampą kwarcową dokonano 933.

Kuchnia mleczna, uruchomiona we wrześniu, wydaje mleko pełne i sterylizowane. Ilość wydawanego mleka przez kuchnię wzrastała co miesiąc. Mieszanki w kuchni są przygotowywane przez pielęgniarkę dyplomowaną ściśle wg. przepisu lekarza.

Personel lekarski Ośrodka stanowili w roku sprawozdawczym: Dr. Józef Buczyński, Dr. Wacław Gościcki, Dr. Bronisław Krakówka, Dr. Lucjan Weingott i Dr. Zofja Zieleniewska-Stefanoff.

Należy zaznaczyć, że Ośrodek Zdrowia w Siedlcach jest największym Ośrodkiem w województwie i, jak niejednokrotnie stwierdziły przeprowadzone inspekcje, — jest prowadzony wzorowo.

SIOSTRY DLA DZIECI.

Od przeszło dwuch lat siostry pog. sanit. PCK. Okręgu Kieleckiego pracują z wielkiem poświęceniem na kolonjach szkół powszechnych, organizowanych przez Zarząd Zrzeszenia Rodzicielskiego Szkół Powszechnych w Kielcach.

Na mocy porozumienia z Zarządem Oddziału pog. sanit. oraz z Zarządem Zrzeszeń Rodzicielskich Szkół Powszechnych delegowane są siostry pog. sanit. PCK. na kolonje szkolne w charakterze pielęgniarek-higjenistek.

Pracę swą siostry spełniają bezinteresownie, otrzymując na kolonjach jedynie wyżywienie i pomieszczenie.

Kolonje organizowane są w budynkach szkolnych. Czas trwania jednego turnusu wynosi 3 tygodnie. Każda kolonja organizuje 2 turnusy.

Praca sióstr na kolonji obejmuje:

1) kontrolę czystości,
2) pomoc w nagłych wypadkach,
3) opiekę nad dziećmi choremi,
4) prowadzenie dzienniczka czynności, który zawiera spis dzieci, stan zdrowia, wszelkie zabiegi.

W zakresie kontroli czystości, siostry obecne są przy każdorazowem myciu dzieci, sprawdzają czystość sal jadalnych, sypialnych, kuchni i t. p. Kontrolują przyrządzanie strawy oraz dostarczone produkty żywnościowe, zarządzają ciszę poobiednią, sprawdzają stan czystości dzieci wieczorem. W każdym nagłym wypadku natychmiast udzielana jest pomoc przez siostrę, która przez cały czas przebywa z dziećmi, udając się również z niemi na spacery i wycieczki. Dzieci chore umieszczane są w oddzielnych separatkach, w których sypia również siostra.

Leki na kolonje dostarczane są zasadniczo przez ubezpieczalnię społeczną. Polski Czerwony Krzyż dostarcza apteczkę Kół Młodzieży PCK., która oddaje wielkie usługi.

Siostry nadzwyczaj chętnie zgłaszają się na wyjazd na kolonje, umożliwia im to spędzenie kilku tygodni poza miastem przy jednoczesnem wykorzystaniu ich wiedzy sanitarno-higjenicznej zdobytej na kursach PCK. Wykazują one wielkie zadowolenie z dokonanej pracy, którą spełniają bardzo chętnie i umiejętnie w prawdziwym duchu czerwonokrzyskim.

Władze szkolne wyrażają się z dużem uznaniem o pracy sióstr pog. sanit.

„WIECZÓR BIAŁYCH CZEPECZKÓW"

Pod takim tytułem Towarzystwo Literatów i Dziennikarzy urządziło 15-tego kwietnia r. b. w salach „Cafe-Clubu"' wieczór poświęcony P. C. K.

„Białe Czepeczki" — powiedział w słowie wstępnym Prezes Towarzystwa Prof. Ossendowski — to symbol miłosierdzia, reprezentowany przez Polski Czerwony Krzyż i jego pielęgniarki.

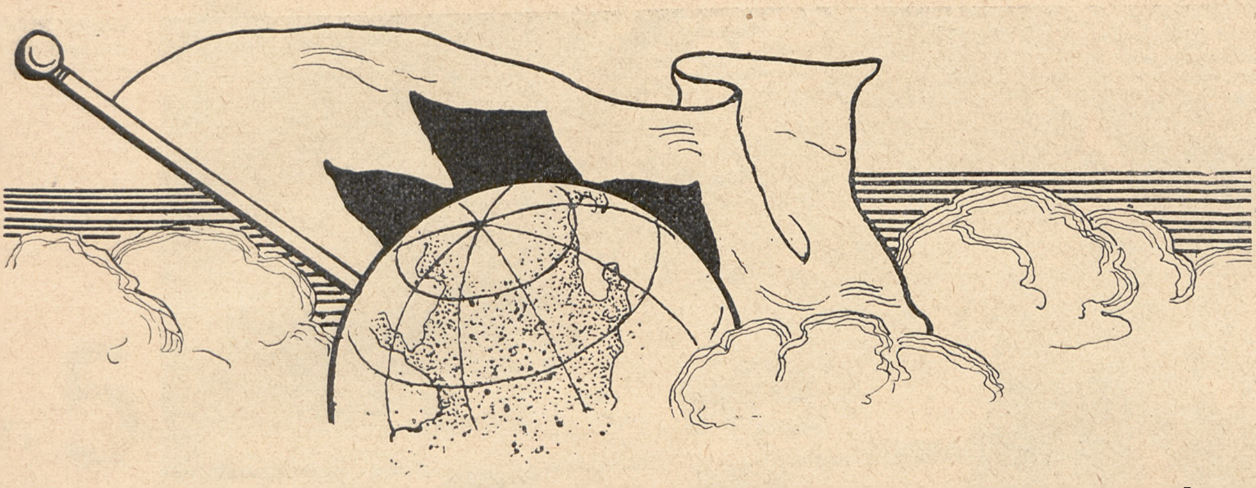
Szereg utworów poetyckich i kilka pieśni na tematy Czerwonego Krzyża stanowiło dalszy ciąg wieczoru. Zwłaszcza zdobył sobie wielki aplauz zebranych major Antoni Bogusławski, ceniony poeta za podniosłe i piękne wiersze o Czerwonym Krzyżu.

Chór uczennic Szkoły Pielęgniarstwa P.C.K. pod batutą Prof. Kielarskiego który ten chór prowadzi, wykonał kilka piosenek.

„Wieczór Białych Czepeczków" odniósł wielki sukces, w czem zasługa niemała wszystkich wykonawców, którym należą się słowa serdecznego podziękowania.



Półkolonja dziecinna w Kielcach.



POD ZNAKIEM CZERWONEGO KRZYŻA NA SZEROKIM ŚWIECIE

KANADA.

Kanadyjski Czerwony Krzyż opiekuje się niemowlętami.

W okolicach miasta Toronto, żona kanadyjskiego farmera powiła 5 żyjących córeczek. Na pierwszą wiadomość o tem niezwykłem rozwiązaniu oddział Kanadyjskiego Czerw. Krzyża w Toronto wysłał niezwłocznie 3 pielęgniarki do chorej. Zajęto się bardzo troskliwie nowonarodzonemi obywatelkami kanadyjskiemi. Czerwony Krzyż zorganizował kwestę dla urządzenia wzorowego żłobka, w którymby wychowano nowonarodzone dziewczynki. Społeczeństwo entuzjastycznie odpowiedziało na to wezwanie i w parę tygodni po ogłoszeniu kwesty odbyło się poświęcenie kamienia węgielnego projektowanego żłobka. Rząd Kanadyjski przyjął pod swoją specjalną opiekę farmera i całą jego rodzinę, przyczem córeczki zostały oficjalnie mianowane „pupilkami Jego Królewskiej Mości Króla Wielkiej Brytanji".



Młodociane pupilki Króla Wielkiej Brytanji.

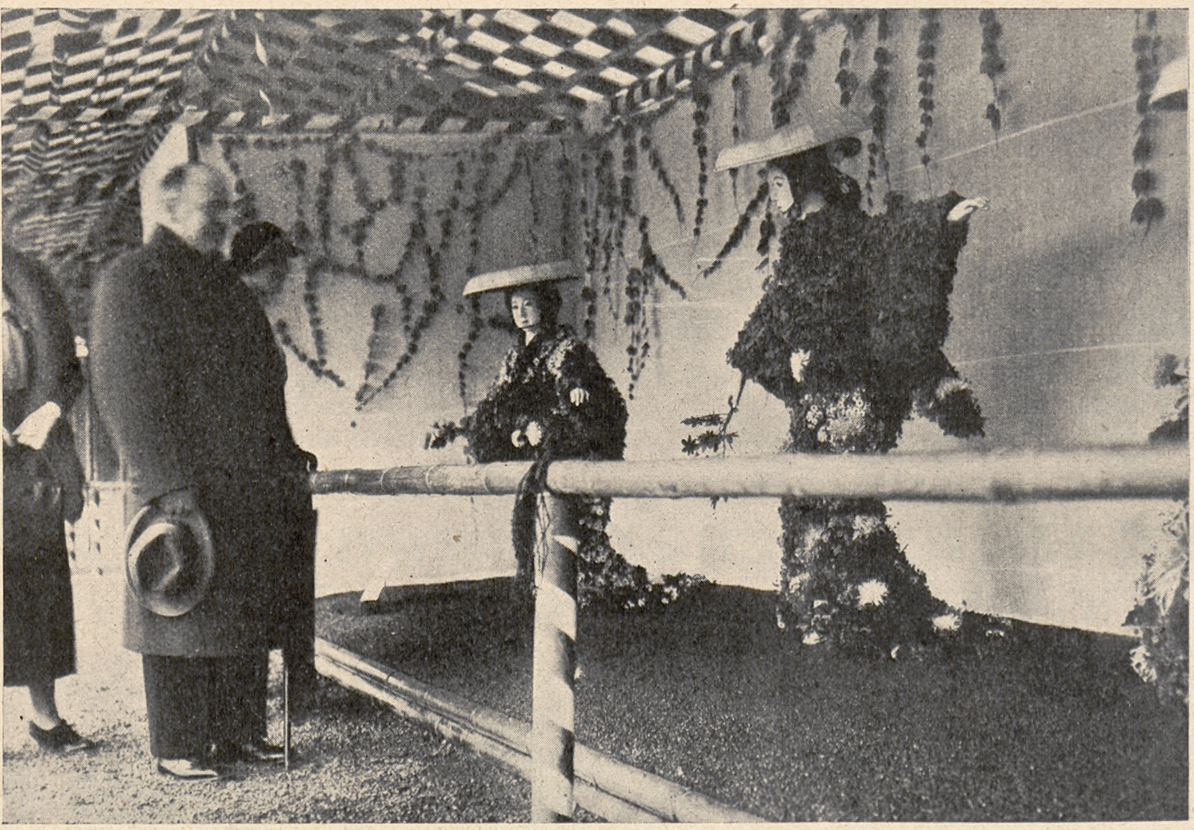


Koło C. K. w osiedlu Eskimosów.

Lekarz czarnoksiężnik.

Liga Czerwonych Krzyży donosi, iż zorganizowano w Kanadzie lekarskie porady, wygłaszane przez radjo dla tubylców, przebywających w strefie podbiegunowej.

Na obszarze 3 tysięcy klm. kw. ludność, zamieszkująca ten odludny kraj, może się porozumiewać ze stolicą Kanady, Ottawą, za pomocą kilku krótkofalowych stacyj radjowych, rozmieszczonych w tej okolicy. Lekarz, który z Ottawy udziela wskazówek odległym i niewidzialnym pacjentom — jest jedynym lekarzem, praktykującym na tych rozległych przestrzeniach. Eskimosi są wogóle bardzo łatwowierni i lubują się we wszelkich czarach. Ci, którzy korzystają zaocznie z porad niewidzialnego lekarza z Ottawy, nazywają go „nieuchwytnym i niewidzialnym czarnoksiężnikiem" i trwają w przekonaniu, iż mają do czynienia z nadprzyrodzonymi, potężnymi czarami.



Na przyjęciu u barona Iwasaki. Lalki w sukniach z żywych chryzantemów.

Jeszcze o XV Międzynarodowej Konferencji Czerwonego Krzyża w Tokio.

Japoński Czerwony Krzyż nadesłał pod adresem Zarządu Głównego PCK. wspaniały album, zawierający szereg ciekawych zdjęć fotograficznych, dotyczących XV Międzynarodowej Konferencji Czerw. Krzyża w Tokio i związanych z nią uroczystości i obchodów. Oglądamy w albumie dostojników Czerwonokrzyskich, przybyłych z 5 części świata — widzimy, jak zwiedzają szpitale, muzeum Młodzieży Czerwonokrzyskiej, słynne świątynie — jak odbywają wycieczki, jak uczestniczą w obiadach i przyjęciach, urządzanych na ich cześć, jak witają się ze słynnymi aktorami japońskimi, którzy występowali w przedstawieniach, zainscenizowanych specjalnie dla europejskich gości.

Umieszczamy w numerze dzisiejszym oryginalne zdjęcie, przedstawiające lalki, ubrane w suknie ze świeżych chryzantemów. Lalki te ozdabiały ogrody barona Iwasaki, który wydał wspaniałe przyjęcie dla członków Konferencji.

GRECJA.

Jak pracował Helleński Czerwony Krzyż podczas ostatnich rozruchów w Grecji.

Sekretarz Generalny Helleńskiego Czerwonego Krzyża p. X. Xanthopulides nadesłał na ręce Komitetu Międzynarodowego Czerw. Krzyża w Genewie sprawozdanie o działalności Czerwonego Krzyża podczas ostatnich wypadków w Grecji.

Gdy dnia 1 marca r. b. wybuchła rewolta wojskowa w Atenach, Helleński Czerwony Krzyż stawił się niezwłocznie do dyspozycji władz wojskowych i wydał szereg odpowiednich zarządzeń, spowodowanych przez rozwijające się w szybkim tempie wypadki. Zmobilizowano niezwłocznie korpus pielęgniarek pogotowia sanitarnego i już w przeciągu pierwszej doby stanęły do pracy 82 pielęgniarki pog. san. Zmobilizowano również Korpus sanitarjuszy. Część tego personelu została natychmiast wysłana do Salonik.

W Atenach przydzielono do wszystkich szpitali pielęgniarki pog. sanit., pozostające pod kierownictwem pielęgniarek zawodowych. W oczekiwaniu liczniejszej partji rannych umieszczono na dworcu w Atenach 6 namiotów dla rannych.

Naogół Helleński Czerwony Krzyż wykazał wielką sprawność i po zakończeniu rozruchów otrzymał b. pochlebny list dziękczynny od Ministra Wojny z wyrazami uznania i wdzięczności za szybką i skuteczną pomoc, udzieloną poszkodowanym.

Drukarnia Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8.